

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  
**«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

**Принято**  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 29 августа 2023 г.

**Утверждаю**  
Генеральный директор  
Вяземская Е.К.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
физкультурно – спортивной направленности  
ознакомительного уровня  
**«Весёлый мяч»**

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Галка Виктория Евгеньевна,  
учитель физической культуры

**Москва, 2023 г.**

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программа»**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность программы** – физкультурно- спортивная.

**Уровень освоения программы** – ознакомительный.

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр. Через заинтересованность учащихся в футболе реализуется цель данной программы, развитие физических качества ребенка. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Актуальность программы** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта, способный развить физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

#### **Адресат программы**

В секцию мини-футбола принимаются дети в возрасте 6 – 8 лет. В группу принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

#### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 36 часов в год (1 час в неделю) и реализуется в течение 36 учебных недель.

#### **Форма обучения**

Форма обучения – очная. Наполняемость учебной группы - от 10 до 15 человек.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Академический час равен 40 минутам.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в мини-футбол.

## **Задачи программы**

### ***Личностные:***

- формирование умения работать в команде;
- формирование навыков дисциплины;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание уважительного отношения к сопернику, толерантности;
- воспитание коммуникативных, личностных качеств.

### ***Метапредметные:***

- развить тактическое мышление и умение игры в футбол;
- развитие всесторонней физической подготовки: быстроты, ловкости и координации движений;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

### ***Предметные:***

- формировать первоначальные знания, умения при игре в футбол;
- получить теоретические сведения о личной гигиене, технике безопасности, тактике и технике, правилах игры в футбол;
- обучить основам технических элементов, индивидуальной и командной тактике при игре в футбол;
- формировать практические умения в организации самостоятельных занятий футболом.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
2.	Техническая подготовка	12	1	11	Текущий контроль
3.	Тактическая подготовка	10	1	9	Текущий контроль
4.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Текущий контроль
5.	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Текущий контроль
6.	Игровая подготовка. Соревнования	2		2	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1	1		Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	5	31	

#### Содержание учебного плана

##### **Раздел 1. Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

Теория. Инструктаж по технике безопасности; знакомство обучающихся с общими требованиями охраны труда перед началом, во время занятия.

Практика. Упражнения общей физической подготовки.

## **Раздел 2. Техническая подготовка**

### **Тема 1. Общие понятия. Классификация техники**

Теория:

- технические приёмы;
- стилевые особенности в футболе.

Практика:

- движения с мячом и без мяча;
- техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

### **Тема 2. Техника передвижения. Техника**

**ударов по мячу**

Теория:

- приёмы техники передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты);
- взаимосвязь приемов и способов техники передвижения с мячом;
- классификация ударов по мячу;
- способы ударов по мячу ногой;
- особенности траектории полета мяча.

Практика:

- обычный бег;
- бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом;
- прыжки: толчком одной и двумя ногами;
- остановки: прыжком и выпадом;
- повороты переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге;
- удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

### **Тема 3. Техника остановки мяча. Техника ведения мяча**

Теория:

- цель остановки мяча;

- термин «остановка мяча»;
- техника ведения мяча (способы).

#### Практика:

- остановка мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой, подъемом, бедром, с переводом, перевод мяча внутренней частью подъема, перевод мяча внешней частью подъема; ведение мяча ногой разными способами.

### **Тема 4. Техника обманных движений, отбора мяча, вбрасывания мяча**

#### Теория:

- основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой»;
- способы выполнения финтов и их разновидности;
- техника отбора мяча;
- эффективность использования отбора мяча;
- техника вбрасывания мяча;
- структура движения при вбрасывании.

#### Практика:

- финт «уходом»;
- «уход» выпадом;
- «уход» с переносом ноги через мяч;
- финт «ударом» по мячу ногой;
- финт «остановка» мяча ногой;
- отбор мяча в выпаде;
- отбор мяча в подкате;
- отбор толчком плеча;
- вбрасывание мяча.

### **Тема 5. Техника вратаря**

#### Теория:

- техника игры вратаря;
- отличительные особенности техники игры;

### Практика:

- ловля мяча снизу, сверху, сбоку, в падении;

## **Раздел 3. Тактическая подготовка**

### **Тема 1. Тактика игры**

#### Теория:

- современная тактика футбола;  
- индивидуальные и групповые действия игроков.

#### Практика:

- индивидуальные тактические действия: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча;  
- групповые тактические действия.

### **Тема 2. Тактика игры в нападении**

#### Теория:

- основная задача команды, позволяющая закончить атаку взятием ворот соперника;  
- средства усиления атаки.

#### Практика:

- индивидуальные действия в нападении;  
- групповые действия в нападении;  
- командные действия в нападении.

### **Тема 3. Тактика игры в защите**

#### Теория:

- основные задачи при выполнении защитных действий;  
- значение страховки игроков команды; -  
сущность смешанной защиты.

#### Практика:

- индивидуальные действия в защите (передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча);

- групповые действия в защите;
- командные действия в защите;
- смешанная защита.

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка**

Теория: значение общих физических упражнений

Практика: выполнение общефизических упражнений, спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

#### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка**

Теория:

- упражнения для развития умения «видеть поле»;
- тактика нападения;

- индивидуальные действия с мячом;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- тактика вратаря;
- учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

#### Практика:

Выполнение специальных упражнений по физической подготовке.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Раздел 6. Игровая подготовка, соревнования**

#### 6.1 Игровая подготовка

Теория: повторение правил игры, инструктаж по технике безопасности во время игр.

Практика: общефизические упражнения, обучающие спортивные игры.

#### 6.2 Инструкторская и судейская практика

Теория: повторение правил судейской практики.

Практика: практические занятия по инструкторской и судейской практике.

#### 6.3 Соревнования

Теория: повторение правил игры в футбол, повторение правил по технике безопасности во время игры, анализ просмотренных видеофильмов.

Практика: соревновательные игры.

## **Раздел 7. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов**

Теория: повторение правил по технике безопасности во время сдачи контрольных нормативов.

Практика: сдача контрольных нормативов.

### **1.4 Планируемые результаты**

По окончании освоения программы мини - футбол должны быть достигнуты личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета.

#### **Личностные результаты:**

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- проявлять дисциплинированность и ответственность;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни

#### **Метапредметные результаты:**

- применять первоначальные тактические навыки и умения при игре в футбол;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

#### **Предметные результаты:**

- овладеют начальными основами знаний, умений игры в футбол;
- использовать, полученные теоретические сведения о технике безопасности, технике и тактике, правилах игры при практических занятиях футболом;
- иметь представления об организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;

- уметь применять технические элементы, тактические индивидуальные и командные действия при игре в футбол.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

№	Месяц	Тема занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1		Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповые тренировочные занятия	1	Опрос, беседа
2		Упражнения по физической подготовке	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
3		Технические приемы. Движения с мячом и без мяча	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
4		Бег и различные формы смены направления игрока. Техника прыжков	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
5		Финты без мяча и защитные позиции	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
6		Финты без мяча и защитные позиции	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
7		Техника передвижения и техника ударов по мячу	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
8		Техника остановки мяча	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
9		Техника ведения мяча	Групповые	1	Текущий контроль

			тренировочные занятия		
10		Обманные движения	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
11		Обманные движения	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
12		Отбор мяча, вбрасывание мяча	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
13-16		Техника вратаря	Групповые тренировочные занятия	3	Текущий контроль
17-20		Индивидуальные тактические действия	Групповые тренировочные занятия	3	Текущий контроль
21-23		Тактика игры в нападении	Групповые тренировочные занятия	3	Текущий контроль
24-28		Тактика игры в защите	Групповые тренировочные занятия	4	Текущий контроль
29		Соревнования. Матчевые встречи	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
30		Упражнения для развития умения «видеть поле»	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
31		Индивидуальные действия с мячом	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
32		Упражнения по физической подготовке	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль

			занятия		
33		Игровая подготовка	Групповые тренировочные занятия	1	Текущий контроль
34		Соревнования. Матчевые встречи	Групповые тренировочные занятия	1	Итоговый контроль
35		Соревнования. Матчевые встречи	Групповые тренировочные занятия	1	Итоговый контроль
36		Сдача контрольных нормативов	Групповые тренировочные занятия	1	Итоговый контроль
<b>Итого</b>				<b>36</b>	

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение программы

- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи футбольные
- стадион, площадка, зал

### **Информационное обеспечение программы**

для подготовки материалов для занятий используются аудио, видео, фото, интернет-источники.

## **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, прошедший дополнительное образование в форме курсов повышения квалификации в области дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

### **2.3 Формы аттестации**

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты. Наиболее эффективной формой педагогического контроля являются матчевые встречи, соревнования, тесты, сдача контрольных нормативов.

### **2.4 Оценочные материалы**

Оценочные процедуры освоения программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, итогового контроля в виде сдачи контрольных норматив и представляют собой совокупность регламентированных процедур.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольными нормативами.

### **Контрольные нормативы**

<b>Физические подготовготовки</b>	<b>Норматив</b>	<b>Возраст</b>	
		6-7 лет	8 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с
	Бег на 60 м со старта	12.3	11.8

	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см
	Тройной прыжок	300 м	330 м
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см
Выносливость	Бег 500 метров	Без учета времени	Без учета времени
Сила	Бросок набивного мяча 1кг из – за головы	6	7
<b>Техническая подготовка</b>	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27
	Обводка стоек и удар по воротам	6, 8	6, 7
	Вбрасывание аута	11	12

## 2.5 Методические материалы

### Методы обучения

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

## **Наглядные методы**

Применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Форма организации образовательного процесса** групповая.

## **Педагогические технологии**

Технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

## **Алгоритм учебного занятия**

Подготовительная часть: включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть: направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть: строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

### **Дидактические материалы**

Наглядные, демонстрационные и практические пособия, подборки материалов, игр, заданий, упражнений; (на бумажных и электронных носителях)

### **2.6 Список литературы**

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К, 2007 г. – 320;
2. Цирик Б. «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г;
3. Андреев С. «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.;
4. Варюшкин В. «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.;
5. Годик М., Мосягин С., Швыков И. «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.;
6. Иорданская Ф. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.;
7. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.;
- . Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;
2. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России.

3. Общероссийский проект мини - футбол в школу; 4. <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm> - наука о тренерской работе.

### **Нормативно правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых.